Kurse und Parkinsonferien

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): **- (2018)**

Heft 132: **Angehörige : Angehörigen den Rücken stärken = Proches : le concept d'"empowerment" = Congiunti : sostegno per i familiari curanti**

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Die Teilnehmenden der Qi-Gong-Kurse schätzten die sanften Bewegungen.
Foto: Katharina Scharfenberger

Qi Gong als Quelle der Ruhe

Die Qi-Gong-Kurse in Bern und Morschach stiessen auf Interesse. Die Teilnehmenden fanden nicht nur Kraft in der Ruhe, sondern erfuhren auch Wissenswertes.

Am 17. und 19. März fanden zum zweiten Mal in Bern zwei Qi-Gong-Schnupperkurse statt. Klaartje Malfroid, diplomierte Physiotherapeutin in der ambulanten Neurorehabilitation sowie Leiterin der Selbsthilfegruppe Bern, war Kursleiterin. Es gab Übungen der 18er-Form und stilles Qi Gong sowie Wissenswertes über Bedeutung und Geschichte von Qi Gong, zudem über die Forschung zu Parkinson und Qi Gong. Die sanften Bewegungen und die Ruhe der Übungen wirkten sich positiv auf die Teilnehmenden aus.

Vom 24.–26. August fand in Morschach bereits zum elften Mal ein Qi-Gong-Kurs statt. Elvira Pfeiffer, Qi-Gong-Lehrerin und Sporttherapeutin der Rehaklinik Zihlschlacht, führte die Teilnehmenden ins Qi Gong ein. Nach den acht bewegten Brokatübungen, stillem Qi Gong und Atemübungen ging die Leiterin auf Parkinson-spezifische Probleme ein. Themen wie Ernährung, Verdauung und Schlaf wurden angesprochen. Elvira Pfeiffer erklärte: «Es geht immer um die Regulation von Yin und Yang. Die Grundprinzipien der Natur, Steigen und Sinken, Öffnen und Schliessen, helfen uns dabei, das Gleichgewicht zu finden.» Eine Teilnehmerin fand, dass der Kurs zur Selbstverantwortung animiere.

«Es geht immer um die Regulation von Yin und Yang.» Elvira Pfeiffer, Qi-Gong-Lehrerin

Katharina Scharfenberger

Aktivferien auf Mallorca

Zum sechsten Mal ist die Ferienwoche auf Mallorca für Parkinsonbetroffene, die im Alltag noch weitgehend selbstständig zurechtkommen, angeboten worden.

Die Parkinsonferienwoche auf Mallorca startete am 6. September. 13 Betroffene, zum Teil mit Angehörigen, nahmen an dem von Parkinson Schweiz unterstützten Angebot teil.

Die Leiterinnen Susanne Brühlmann, diplomierte Physiotherapeutin, und Susanne Neuhäusler, Pflegefachfrau und Parkinson-Nurse, boten den Gästen ein reichhaltiges Programm: Am Morgen Walking, Gymnastik und danach Schwimmen im Meer. Um 16.30 Uhr gab es nochmals eine Stunde Gymnastik. Wer wollte, traf sich zuvor an der Poolbar und abends zum Tanz.

Unter dem Motto «ursprüngliches Mallorca» besuchte die Gruppe einen Markt in Artà und einen schönen Landsitz. Zum Mittagessen konnte man bei einem Glas Wein diverse mallorquinische Spezialitäten kosten. Es trafen die verschiedensten Menschen zusammen und nach kurzer Zeit spürte man eine Verbundenheit. Die Woche war wunderbar wohltuend für Körper und Seele.

Annemie Meyer

Die Parkinsongruppe auf Mallorca fühlte sich schon bald zusammengehörig.
Foto: zvg Susanne Brühlmann

Erholsame Tage in Tschugg

Seit vier Jahren bieten Parkinson Schweiz und die Klinik Bethesda in Tschugg gemeinsam Ferien für Parkinsonbetroffene mit stark fortgeschrittener Krankheit an.

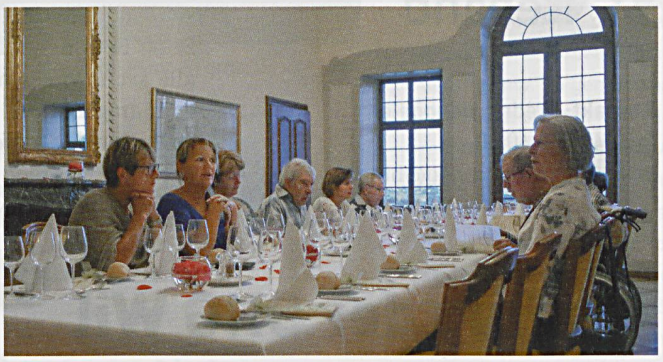
Vom 16. bis 23. September wohnten von Parkinson betroffene Feriengäste im Steigerhaus, das der Klinik Bethesda früher als Parkinsonzentrum diente. Die Woche bot den pflegenden Angehörigen zu Hause eine Atempause und den Gästen eine Abwechslung.

Die Gäste erlebten eine 1:1-Betreuung, d. h., vom Aufstehen bis zur Schlafenszeit war eine Betreuerin für jeden Gast zur individuellen Unterstützung da, sei dies Morgenpflege, Anziehen, Sicherheit beim Gehen, Hilfe beim Essen oder die Medikamentenabgabe zur rechten Zeit. Diese Betreuung wird durch erfahrene Pflegende geleistet, die in der Regel schon mehrmals bei den Parkinsonferien dabei waren.

Am Vormittag lernten die Gäste von den Therapeuten der Klinik einige Aspekte der Parkinsontherapie kennen. Die Morgenbesprechung mit Jean-Marc Rindisbacher brachte jeweils das Wissenswerte für den geplanten Tagesausflug. Jeder Tag bot interessante Aktivitäten. Ein Spaziergang, eine Bus- und eine Schifffahrt, ein gemeinsames Pétanque-Spiel oder ein Museumsbesuch im Laténium wurden zum Erlebnis. Am Abend gab es die Möglichkeit zum Kinobesuch, andere klopften lieber einen Jass. Auch kulinarisch wurden wir verwöhnt.

Elisabeth Ostler

Die Feriengruppe in Tschugg samt Betreuerinnenteam.
Fotos: zvg Klinik Bethesda



Essen im Festsaal war ein Erlebnis.

Ferien in Dussnang

Die Parkinsonferien in Dussnang boten mittelschwer von Parkinson Betroffenen aktive Erholung.

Sieben Betroffene genossen die Ferienwoche vom 26. August bis zum 1. September in der Rehaklinik Dussnang im Hinterthurgau. Das Ferienprogramm war abwechslungsreich und vielseitig. Kneippen fand grossen Zuspruch. Beim Arm- und Fussbad im kalten Brunnenwasser wurde viel gelacht. Zudem war die Hotellerie ausgezeichnet.

Die von der Rehaklinik Zihlschlacht jährlich organisierten Ferien werden unter Parkinson-spezifischem Pflege- und Therapeuteneinsatz durchgeführt. Parkinson Schweiz unterstützt dieses Entlastungsangebot finanziell.

Das positive Feedback unserer Gäste und derer Angehörigen ermuntert uns, das Ferienangebot jährlich in Dussnang durchzuführen.

Gabriela Oertig

Die Feriengruppe in Dussnang und das Betreuungspersonal.
Fotos: zvg Rehaklinik Zihlschlacht

Kneippen: Ein kaltes Armbad weckt die Lebensgeister.